

気温が高くなる日も多くなってきました。

相変わらずコロナウイルスの話題も尽きず、マスクやソーシャルディスタンスなどの感染予防、生活習慣も当たり前になってきたように思います。

入学・進級して2か月が経過しますが、どんな気持ちで過ごしていますか？

健康管理室から、“さくらウェルネス”を通して、皆さんが健康な毎日を送れるよう情報発信していきたいと思ひます。

これからの時季、こんなことに気をつけて

マスク着用時の熱中症に注意して！

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなっています。こまめに水分補給をしましょう。汗などでマスクが汚れてしまったりすることもあるので、替えのマスクを常に用意しているといいですね。感染症予防、体調管理も引き続きお願いします。

雨の日の登下校

自転車での傘さし運転は危険ですのでやめましょう。傘をさして歩いているときも、視界が悪くなりますので、スマートフォンなどを操作しながら、ものを食べながらの“ながら歩き”はしないようにしてください。地面も滑りやすくなっていますので、時間に余裕をもって行動しましょう。

まわりが見えていますか？



疲れが出る頃です

今の生活に慣れてきた半面、疲れやストレスも感じていることと思ひます。

自分なりのストレス解消法、リラックス方法はありますか？

ため込まず、体調を崩すようなことがないように、上手に気分転換をしましょう。

どうしたらいいのかわからない、何もやる気が起きないというときは、話を聞いてもらうだけでもスッキリしたり、次のステップにつながるきっかけになったりします。

お友達や学校の先生、家族など、頼れる人に相談してみてください。

もちろん健康管理室でもたくさん話を聞かせてください。

裏面でカウンセラーの先生をご紹介します。

Long-COVID

相談カフェ!! 大作戦!!

5月病? 6月病?

嗅覚障害? 味覚障害? だるさ 頭痛

かえるスイッチどこいった?

話聞いてみよう

とにかく「言葉に」 HELP

一緒に考えよ? OUTPUT

ひとりじゃないよ

こまめに話そう

🎀 カウンセラーの先生のご紹介 🎀

本学のスクールカウンセラーは、目黒優香先生です。

月に数回、来校していただいています。

健康管理室で予約を受け付けていますので、気軽に来室してください。

予約が入っていなければ、当日に話をすることもできますのでお問い合わせください。

もちろんお金はかかりません。継続してカウンセリングを受けることも、一度のみの相談も可能です。

スクールカウンセラーの先生にお話ししたことは、守秘義務を遵守しますので、家庭や学校のことだけでなく、自分の性格や将来のことなど自由に話してください。

学生相談室はマリアンホール3階 Rm.355 です。授業の空き時間などに相談してみませんか？



健康診断の結果を配付します。

4月に行われた健康診断の結果をお渡しします（6月中）。健康診断で所見のあった人には、お知らせを同封しておりますので、確認してください。また保護者と相談の上、医療機関の受診をお願いします。

健康診断は自分の体について知る良い機会です。自分の健康状態を把握することは社会に出てからも大切なことですので、結果を確認し、自分の生活を振り返ってみましょう。

健診項目の中からいくつか、気になることを取り上げてみます。

〈 視力 〉

視力の低下やドライアイなどは感じていませんか？

視力に左右差がある人も見受けられました。

デジタル機器に触れる機会の多い皆さんですので、

見えにくさや違和感を覚える時は早めに受診してください。

目を休めることも忘れずに！

ドライアイを悪化させる 3つのコソとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

〈 血液検査 〉

毎年1年生に血液検査を行っています。これは麻疹風疹の抗体があるかどうかを見ているものです。

風疹は特に、女性が妊娠しているときに罹患すると、胎児に影響が出ることがあり、抗体があることが望ましいとされています。（妊娠中は予防接種を受けることはできません。）

体質により、予防接種を受けていても抗体がつかない場合がありますが、健康診断結果で陰性（－）となっている場合は、一度医療機関で相談することをお勧めします。

予防接種は麻疹風疹とも2回ずつ受ければ安心です。



STOP! 風しん



健康管理室では医療機関の紹介も行っています。一人暮らしの方や通学・下校途中に受診したいと考えている方は、ご利用ください。日頃の体調（生理不順やメンタル面なども含む）でも気になることがある際は、健康管理室までご相談ください。